



KARATEMANTOVA MAGAZINE



MATTIA BUSATO



CAMPUS KARATEMANTOVA
ULTIMI POSTI DISPONIBILI
INFO PAG.7

DONA IL TUO 5X1000 A KARATEMANTOVA
INFO PAG.6
5x1000

LO STAGE DI MATTIA BUSATO

TORNEO DI OKINAWA

DRAGON DAY CUP 2025





KARATEMANTOVA MAGAZINE



IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA

NR. 60 - MAGGIO 2025

SOMMARIO

PAROLA AL MAESTRO.....	PAG. 3
MATTIA BUSATO - UNA STAGE DA RECORD.....	PAG. 4
NEWS E UN PÒ DI STORIA.....	PAG. 6
DRAGON DAY CUP - GARA REGIONALE A GOITO.....	PAG. 8
PROSEGUE LA GARA "ONLINE" DI OKINAWA.....	PAG. 13
STAGE DI KOBUDO.....	PAG. 14
L'ANGOLO DELLA KATANA.....	PAG. 16
RICETTE E CURIOSITÀ DAL GIAPPONE.....	PAG. 18
FOTORICORDI.....	PAG. 20
LEGO, CHE PASSIONE.....	PAG. 21
LE AVVENTURE DI KARLOTTA.....	PAG. 22
CONSIGLI DI LETTURA.....	PAG. 23
A SCUOLA CON KARATEMANTOVA.....	PAG. 24
AVATAR: LA LEGGENDA DI AANG.....	PAG. 27
ICHI, NI, SAN, MUSICA!.....	PAG. 28
PROSSIMI APPUNTAMENTI.....	PAG. 30



LO STAGE DI MATTIA BUSATO



A SCUOLA CON ILARIA E CRISTINA



KARATEMANTOVA A.S.D. E A.P.S. KARATE SHOTOKAN E KOBUDO DI OKINAWA



segui su facebook.



Seguici su Instagram



SEGUICI SU YouTube

ci trovate anche su TikTok



WEB: <http://www.karatemantova.it>

CONTATTI: info corsi: info@karatemantova.it - tel. 338 5775667 - Fax. 0376 396485
invio materiale: kmmagazine@gmail.com

FATTO A MANO CON IL CUORE e personalizzabile!

richiedi informazioni a info@crikami.it

RICAMI PERSONALIZZATI - STAMPE - GADGET a MANTOVA

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



www.crikami.it - info@crikami.it

PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO

realizza con me le tue idee...



Tante idee uniche per tutti! segui Crikami sui social per rimanere aggiornato!



LA PAROLA AL MAESTRO:

UN PAPA PER LO SPORT



Ci eravamo organizzati perchè per i diversamente abili era la prima volta nel karate. Grazie a Fabio e alle Fiamme Oro dovevamo fare una dimostrazione, una festa a Tor di Quinto alla presenza delle maggiori cariche istituzionali della Polizia di Stato. C'era Alice, Fabio, Renato, Martina. Era gennaio 2014 prima dell'Epifania.

Andare a Roma senza passare da Piazza San Pietro, e l'udienza col Papa sarebbe stato un peccato. Ho scritto alla Santa Sede dicendo che il nostro gruppo sarebbe stato in piazza ad applaudire Papa Francesco, il Papa di tutti. E l'emozione del suo saluto pubblico a Karatemantova è stata fortissima. Sono stati giorni importanti, la prima volta del mio incontro col Papa ma sentirgli dire solo il nome della nostra Società mi ha profondamente toccato.

E poi la seconda volta il 7 giugno 2014... Incontro col papa del CSI (a pochi metri)... eravamo in 80.000!

Il suo discorso segna la strada del CSI ai ragazzi di oggi e di domani: Se manca lo sport manca qualcosa di importante! Eh si, abbiamo compreso bene. Papa Francesco lo ha detto con chiarezza. Per crescere bene le nuove generazioni ci sono tre (e non cento) ingredienti dei quali non si può fare a meno. Uno di questi è lo sport.

Nell'ascoltare il Papa che pronunciava queste parole a tanti è venuta la pelle d'oca per l'emozione e la gioia. La responsabilità che Papa Francesco ci ha affidato è immensa. Tra le mani - come educatori sportivi - non abbiamo una bella occasione per i giovani, ma uno degli elementi indispensabili per far crescere l'umanità lontano da ogni forma di disagio e devianza.

Oggi ci mancherà qualcosa, una persona importante, un "Capitano" come è stato definito dal CSI.

Ci auguriamo che chi raccoglierà questa difficile eredità di Francesco, di ciò che ha avviato, riesca a portare avanti le sue idee incredibili, il suo diretto contatto con la gente, con tutti. *M° Davide Reggiani*

Distributore Ufficiale
di zona

Karategi e judogi:



PROMOSPORT

Coppe - Targhe - Trofei - Medaglie - Materiale premiazioni
di produzione italiana

Materiale arti marziali - tatami - personalizzazione abbigliamento

Mantova e Castel Goffredo - 3280120724 - info@crikami.it



BARRUS TŌKAIDO



MATTIA BUSATO



IN 250 PER UNO STAGE RIUSCITISSIMO

Un super successo lo stage di Karate co-organizzato da Karatemantova e Karate Team 1999 che si rivelano così le due società guida di tutto il mantovano per la disciplina marziale. Una sinergia importante che vede fianco a fianco Davide Reggiani, Alex Daeder, Andrea Antonelli, Linda Fumasoli, e i tanti collaboratori che fan sì che Mantova sia un polo importantissimo da parecchi anni. Stage di questa portata si vedono raramente: Mattia Busato campione della nazionale italiana di Karate, portabandiera del kata maschile a Tokyo 2020/21 ha attirato società da mezzo nord Italia nel palasport di Marmirolo; oltre che dalle ormai tradizionali società vicine al Comitato di Mantova di Verona, Vicenza, Padova, Reggio Emilia e Modena stavolta anche da Brescia, Pavia e addirittura da Bolzano si sono riuniti atleti e tecnici per un allenamento tecnico di altissimo livello. Il Palasport "strapieno" di bambini per la prima ora e di cinture nere la seconda quasi scoppiava. Tutto questo è un segno importante dello stato di buona salute dello sport del karate che continua ogni volta a far centro per ogni evento organizzato e proposto. Certo è che la sinergia delle palestre aderenti a CSI e a Fijlkam è una formula vincente su questo non ci sono dubbi alcuni. Al termine dello stage si sono gettate le basi per collaborazioni future e eventi che pongono il nostro Ente sempre all'avanguardia: sviluppo del parakarate, corsi di formazione per preparatori atletici sport da combattimento, futuri stage, allenamenti agonistici. Come sempre scrivo: "ne vedremo delle belle!"





5X1000 A KARATEMANTOVA

Con questo post vi chiediamo di aiutarci con il vostro **5X1000** sulla vostra dichiarazione dei redditi indicando il codice fiscale della nostra società **90015970206**. Potremo così contenere i costi e fare sempre più belle iniziative per i nostri ragazzi. Grazie di cuore a tutti... a voi non costa nulla per noi è un aiuto importante. Grazie

5x1000

A KARATEMANTOVA ASD E APS 90015970206



WMAC: QUATTRO MEDAGLIE AGLI INTERNAZIONALI D'AUSTRIA

La cittadina austriaca di Wels è la sede ormai fissa delle due giornate di gara per gli International Austrian State Championships targati WMAC, una manifestazione in continua crescita che ha toccato quota milleduecento partecipanti in questo 2025. Alla competizione hanno partecipato, da Ferrara, due portacolori del gruppo Karatemantova di Ferrara, Sergio de Marchi ed Enrico Bulgarelli, membri della nazionale italiana WMAC. Bulgarelli si è cimentato nelle discipline del light contact e della kickboxing light arrivando in entrambe alla medaglia di bronzo: l'atleta estense ha disputato ben 5 incontri in una giornata, contro atleti di altissimo livello provenienti da Austria, Germania e Repubblica Ceca. Sergio de Marchi ha invece calcato il tatami nelle discipline di forme tradizionali e hard styles, strappando applausi e centrando l'obiettivo più prestigioso in entrambe le categorie: per lui infatti doppia medaglia d'oro.

I due ferraresi continuano gli allenamenti in vista dei prossimi impegni agonistici, con tutto il gruppo di kickboxing presso il Centro Sociale il Quadrifoglio e con la squadra di karate della palestra Fly Gym in via Grillenzoni.

2 IMPORTANTI APPUNTAMENTI PER KARATEMANTOVA E I NOSTRI AFFILIATI

A **Gavardo (Bs)** si sono svolti i Campionati regionali Libertas Lombardia. Il gruppo accompagnato dal M° Mario Greco e dagli Istruttori Mattia Tibaldi e Stella Guerresi rientra con parecchi podi:



Mikhail Bigi primo classificato e campione regionale. Giselle De Stefano, Sabrina El Alaoui, Paolo Messina, Alessio Cesari. Matteo Lambertini e Sergio De Marchi secondi clas-

sificati, Gurpreet Kumari, Luca Somma e Riccardo Donelli terzi classificati. Matteo Cuoghi primo nel kumite e bravo nel palloncino, ma nella somma della combinata con il kata non sufficiente per salire sul podio. Tutti gli atleti si sono classificati per i Campionati nazionali Libertas del 17/18 maggio prossimo.

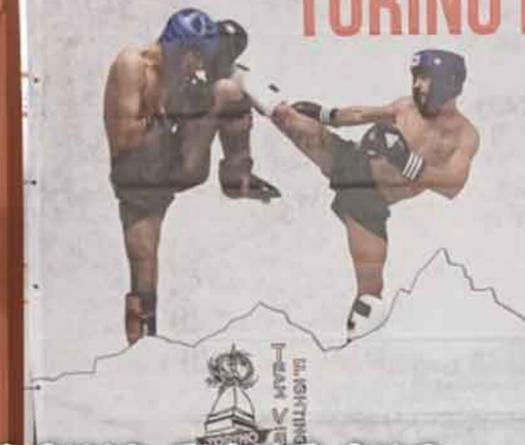


Nel contempo ai regionali **Fijlkam** cadetti a Piacenza Halima Dhaou vince un incontro e si piazza al terzo posto.



Tappa Ufficiale Campionato Nazionale ASI KICKBOXING

TORINO FIGHT CUP



TORINO FIGHT CUP: BULGARELLI DUE VOLTE ORO

L'ottimo livello della preparazione presso il centro Il Quadrifoglio di Pontelagoscuro, in vista del Campionato Europeo WMAC a Bellaria i prossimi 10 e 11 maggio.

Nelle specialità del light contact e nella kicklight

Una doppietta di tutto rispetto quella raccolta da Enrico Bulgarelli alla tappa piemontese del circuito ASI kickboxing denominata Torino Fight Cup.

L'atleta estense, in forze al gruppo Karatemantova Ferrara dei Maestri de Marchi, ha collezionato infatti due medaglie d'oro in altrettante categorie, nella specialità del light contact e nella kicklight, tutte con vittorie nette seguite a prestazioni eccellenti.

Il risultato del ferrarese conferma



Il 20 aprile 2025 si è conclusa la terza tappa della Karate 1-Premier League 2025, andata in scena al Cairo dal 18 aprile. L'Italia chiude la trasferta egiziana con una medaglia d'argento grazie a Matteo Avanzini, protagonista nei +84 kg di kumite. Sfiora il podio Clio Ferracuti, che nella finale per il bronzo nei +68 kg si è arresa per un solo punto.

Matteo Avanzini è tornato sul tatami per disputare l'atto conclusivo Contro l'egiziano Hazem Mohamed. Il match si è chiuso 4-0 in favore dell'atleta di casa, ma per Avanzini resta un risultato di prestigio in una delle competizioni più importanti del calendario internazionale.

Clio Ferracuti, ripescata ieri dopo la sconfitta nei quarti di finale, ha disputato la finale per il terzo posto contro la kosovara Fortesa Orana. L'incontro è stato molto combattuto, ma si è concluso sul 4-3 in favore dell'avversaria, lasciando Ferracuti appena fuori dalla zona medaglie.

Si chiude così la tappa egiziana della Premier League, con tanti spunti utili in vista dei prossimi appuntamenti del circuito e, più in generale, della stagione. Il circuito WKF tornerà a fine maggio con l'ultima tappa in programma a Rabat, in Marocco. Tutti i risultati sono consultabili sulla piattaforma Sportdata.

fonte: <https://www.fijlkam.it/karate/news-karate.html>

È morto yogi sensei, 91 anni, un'altro grande Maestro ci lascia...

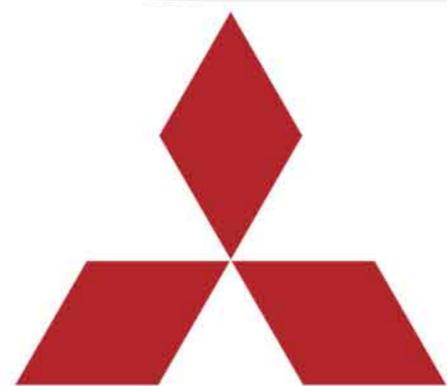
Yogi Josei sensei è nato nel 1934 a Okinawa. All'età di 16 anni ha iniziato a praticare lo stile di karate Pangainūn (Uechi Ryū) nel dōjō del maestro Uechi Kanei (1911-1991) a Futenma, dove ha praticato per diversi anni.

Yogi sensei era attualmente in possesso del grado di 10° Dan Hanshi di Kōnan-Ryū Karate. Nel 2016, Yogi sensei ha creato la sua organizzazione di karate chiamata Kōnan Ryū Karate Rensei Kai.

Parallelamente alla sua formazione nel karate, Yogi sensei ha anche iniziato a praticare il Kobudō di Okinawa con il maestro Maeshiro Shusei (1934 -). Yogi sensei era legato all'organizzazione Zen Okinawa Kobudō Renmei presieduta dal maestro Matayoshi Shimpo (1921-1997).

Nel 2002 Yogi sensei ha occupato la posizione di vicepresidente in un'organizzazione Kobudō di Okinawa creata dal maestro Gakiya Yoshiaki (1950 -). Nel 2012, un anno dopo il ritiro di Gakiya sensei per motivi di salute, Yogi sensei ha creato la propria associazione di Kobudō chiamata Okinawa Kobudō Rensei Kai.

Yogi Yosei sensei si è spento il 23 marzo 2025.



MITSUBISHI HEAVY INDUSTRIES



INTERNATIONAL DRAGON DAY CUP 2025

GARA REGIONALE GOITO (MN)



Strepitoso Campionato Regionale a Goito con il patrocinio del Comune e della Regione Lombardia.
Si è svolto in due palazzetti messi a disposizione dal Comune e dal Tennis Club locale, con una perfetta organizzazione curata dai direttori di gara Daniela Braglia e Davide Reggiani che assieme a tutta Karatemantova, ha trovato in molti nuovi accorgimenti un migliore svolgimento ordinato e rilassato.
Lo spazio è stato tanto e le operazioni veloci nonostante i 251 atleti iscritti con la bellezza di oltre mille prove nelle 10 specialità di gara previste.
Karatemantova si aggiudica il primo posto con un totale di 38 Ori, 30 Argenti e 48 bronzi nel Kobudo e nel Karate.





Kata individuale:

Oro: Daniel Rossi, Farah Taouaf, Margherita Bacchiega, Viola Gasparini, Adam Bouguettaya, Gurnoor Kaur, Gioia Gemma, Alice Siviero, Gurpreet Kumari, Marco Canghiari, Mattia Bonardi.

Argento: Cloe Ragnoli, Sofia Zangrossi, Clelia Flisi, Filippo Panizza, Daniel Pischedda, Aminata Camara; Eleonora Marie Bargnani, Riccardo Buda, Diana Luongo, Marco Salami, Emma Leila Cauzzi, Elisa Ngo, Beatrice Zambellini, Benedetta Baldassari, Lucas Nahuel Nunez, Maurizio Rossato.

Bronzo: David Oble Koffi, Vladyslav Ivashchenko, Luca Lodigiani, Eleonora Sarli, Sara Torazzi, Federico Saracino, Emma Salardi, Lorenzo Togni, Filippo Siliprandi, Salvatore Amura, Giada Donelli, Mattia Fasani, Nora Inzoli, Manuel Solazzo, Riccardo Mariani, Alessio Pizzamiglio, Serena Dusi, Katia Surfaro.

Parakarate Kata:

Oro: Lorenzo Smania, Renato Arcari, Nicole Gandini, Jason Lazzarini Suarez. **Argento:** Walid El Alaoui, Jarno Baraldi. **Bronzo:** Andrea Morellini, Christian Salvaterra, Sebastiano Confortini.

Kata Creative:

Oro: Matteo Lambertini, Sara Landi. **Argento:** Alice Siviero, Giada Donelli, Marco Salami. **Bronzo:** Beatrice Zambellini, Emma Leila Cauzzi, Hind Taouaf, Lorenzo Smania

Kihon Ippon Kumite:

Oro: Eleonora Marie Bargnani. **Argento:** Lucas Nahuel Nunez, Vincenzo Amura. **Bronzo:** Salvatore Amura, Emma Salardi.

Ju Ippon Kumite:

Oro: Mattia Tibaldi. **Argento:** Riccardo Donelli, Mattia Fasani, Diana Luongo, Filippo Siliprandi. **Bronzo:** Viola Gasparini, Riccardo Buda.

Kata con Armi:

Oro: Nicole Gandini, Andrea Fracassi, Alessandro Barretta, Diana Luongo, Manuel Solazzo, Marco Salami. **Argento:** Riccardo Mariani, Filippo Siliprandi.

Kata con armi Free Style: Oro: Gioia Gemma.

Parakobudo:

Oro: Renato Arcari. **Argento:** Jason Lazzarini Suarez

Kata a Coppie: Oro: Gemma-Ngo. **Bronzo:** Fasani-Luongo

Kata a Coppie Integrato:

Oro: Lazzarini Suarez-Gandini. **Bronzo:** Morellini-Fiori, Smania-Gasparini, El Alaoui-Messina, Arcari-Donelli.

Kata a Squadre:

Oro: Bacchiega-Gasparini-Salardi, Donelli-Mariani-Somma. **Bronzo:** Bargnani-Cauzzi-Donelli, Amura-Buda-Togni, Botu-Salami-Zambellini.







KARATEMANTOVA CAMPUS 2025

SPORT, NATURA E DIVERTIMENTO A SESTOLA! dal 3 al 7 settembre

Anche quest'anno torna l'appuntamento più atteso da grandi e piccoli: il Campus di Karatemantova 2025! Dal 3 al 7 settembre, ci immergeremo in cinque giorni di sport, relax e amicizia nella accogliente cornice di Sestola (MO), ospiti dell'Hotel NuovoParco, che ci coccolerà con pensione completa.

Il programma è pensato per unire allenamento e vacanza, famiglia e gruppo, disciplina e gioco. Gli allenamenti in palestra saranno alternati ad attività più leggere ma altrettanto coinvolgenti: potremo rinfrescarci nella piscina dell'hotel o in quella comunale, esplorare i sentieri con le camminate al Lago della Ninfa, divertirci con giochi e passatempi pensati per i ragazzi e concederci anche un po' di "shopping" in paese.

Questo campus non è solo un'occasione per allenarsi e migliorare, ma anche per fare gruppo, creare legami e vivere nuove esperienze insieme alle famiglie. Il contesto naturale dell'Appennino Modenese renderà l'atmosfera ancora più speciale, tra boschi, monti e panorami mozzafiato.

Non lasciarti sfuggire questa occasione! Che tu sia cintura bianca o nera, giovane atleta o genitore accompagnatore, il Campus di Karatemantova è il modo perfetto per chiudere l'estate con energia, sorrisi e tanti ricordi da portare a casa. Prepara il kimono, le scarpe da trekking e la voglia di divertirti: Sestola ti aspetta!

<https://hotelnuovoparco.com/>



**ULTIMI
POSTI DISPONIBILI
PRENOTAZIONI
ENTRO IL
15 MAGGIO**

INFO: WHATSAPP 3393116459 VITTORIO

OKINAWA WORLD #1 E-TOURNAMENT SERIES

Software Approved by



2025 IL TORNEO DI OKINAWA

Al Torneo di Okinawa, Karatemantova, fa il pieno di medaglie.

Si è conclusa domenica 13 aprile anche la seconda fase del torneo internazionale online di Okinawa che vede in testa Karatemantova anche a livello mondiale.

Il torneo valutato da arbitri WKF spazia in molte specialità, ma i mantovani si sono cimentati nella loro specialità classica del kata individuale. Vediamo i risultati della seconda fase:

Oro per Filippo Panizza, Margherita Bacchiega, Emma Salardi, Stella Gueresi, Thomas Magro, Riccardo Donelli, Filippo Siliprandi, Gioia Gemma, Viola Gasparini.

Argento per Riccardo Mariani, Alessandro Barretta, Edoardo Bedon, Diana Luongo, Eleonora Sarli, Riccardo Scarpanti.

Bronzo per Mattia Bonardi, Arianna Maiolo, Nicole Gandini, Ester Victoria Guzun, Clelia Flisi.

Da segnalare i due bronzi delle categorie seniores molto combattute di Mattia Bonardi e Nicole Gandini che hanno fatto due esaltanti risultati.

Nel Parakarate **Oro** per Renato Arcari e Giulia Guarnieri.

STATISTICA MEDAGLIE - SOCIETÀ / SQUADRA						
CLASSIFICA	SOCIETÀ / SQUADRA		1	2	3	
1	KARATEMANTOVA WMAC ITALIA	ITA	12	6	4	22
2	ITTOSHIN RYU DOJO - DOLO - VENEZIA	ITA	4	0	2	6
3	ESSADAKA DE SPORT FES	MAR	3	0	0	3
4	KARATE DOJO DJK-SPORTFREUNDE REICHENBERG	GER	2	2	1	5
5	CNTANZSPORT	GER	1	2	2	5
6	NOME	IND	1	1	0	2
7	SCUOLA SPORTIVA MILITARE ISMAILIA	EGY	1	0	1	2
8	ARTI MARZIALI DA COMBATTIMENTO DEL TEXAS	U.S.A.	1	0	0	1



idroterm serre

progettazione e costruzione di
serre impianti AGRICOLTURA 4.0

古
武
道

KO

BU

DO



KOBUDO



IN ATTESA DEGLI ESAMI DI CINTURA....

Un'altra bellissima mattinata di allenamento per il kobudo a Marmirolo nel locale palasport quella del 27 aprile 2025. Questa volta ci si è concentrati sugli esami di cintura e sulla preparazione al prossimo appuntamento del 25 maggio.

Una data importante, non solo perchè si terranno gli esami di kiu, ma anche perchè terremo un'allenamento speciale all'aperto in una cornice medievale stupenda offerta dalla nostra città. Per l'occasione faremo riprese video per festeggiare il ventennale di karatemantova e dare importanza alla disciplina del kobudo di Okinawa.

Intanto la preparazione prosegue incessante in tutte le palestre del gruppo. La mattinata è stata incalzante con il ripasso di tutti i programmi con le tre armi principali come il Bo (bastone lungo) e i suoi tre Hojo Hundo, il Bo Kihon kata e il kata classico Sushi no kun. Si è passati ai Sai con i due Hojo Hundo e il kata Nicho sai ed infine i due Hojo hundo di Tonfa e il kata Tonfa dai ichi.

Attendiamo di sapere la location esatta per domenica 25 maggio 2025 in accordo col Comune di Mantova e l'Ufficio Sport.

Al termine un vertice tecnico ha concordato comunque la necessità di allungare le lezioni di kobudo per una migliore preparazione tecnica. la disciplina risulta molto complessa e articolata e vale veramente la pena dedicare più tempo di pratica e allenamento.





*siamo specializzati
nella cura della tua auto*

POGGIO RUSCO (MN) Via Abetone Brennero, 187 - GAZOLDO DEGLI IPPOLITI (MN) Via Marconi, 2
MARMIROLO (MN) Via Tagliamento, 25 - MONZAMBANO (MN) Strada dei Colli, 19

L'ANGOLO DELLA KATANA

STORIA DELLA SPADA GIAPPONESE V PUNTATA

アイド 16

In Giappone, la parola "Katana" significa semplicemente "Spada"

Esistono differenti tipi di curvature (Sori): una tipologia particolare e molto celebre è la Bizen-Sori (dalla omonima provincia e scuola); in essa la curvatura è maggiormente pronunciata in prossimità dell'impugnatura.

Un secondo tipo di Sori è quello prevalentemente in uso nella provincia di Yamashiro; in esso la curvatura della lama era pressappoco invariata in ogni parte della stessa.

Infine abbiamo la tipologia più recente di curvatura (Sori), meno pronunciata delle precedenti ed in uso a partire dal periodo Shinto; in esso la curvatura maggiore viene realizzata nell'ultima parte della lama, in modo da facilitare le tecniche di estrazione rapida. Infatti, con il finire delle guerre, lo studio della scherma si trasferì dai campi militari alle palestre (Dojo), nelle quali venivano studiati a fondo i più minuscoli dettagli del duello, tra i quali, appunto, le tecniche di Iai-Jiutsu, che consistevano nell'estrarre la spada e nel colpire nello stesso momento; essa veniva anche definita "l'arte di concludere un combattimento prima che fosse iniziato".

La katana ha un baricentro che, nei negli esemplari meglio bilanciati, si colloca a 5-6 cm dal paramano (tsuba), per arrivare ai 10-13 cm degli esemplari più pesanti. Un bilanciamento avanzato fornisce più potenza nel taglio, visto che permette di accumulare più energia cinetica in virtù della sua maggiore inerzia, per contro ciò rende la spada meno agile e più difficile da manovrare, per cui, in generale, un bilanciamento arretrato è da preferirsi.

Siamo alla parte finale, dove viene effettuata una pulitura della lama ed una prima affilatura preliminare: il tutto è rigorosamente a mano, utilizzando pietre di diversa durezza e grana. Inoltre viene fatta la decorazione (che spesso è lo stemma del forgiatore), che rende la spada un pezzo di ancora maggior pregio.

Viene poi il momento di temprare il filo e di creare l'Hamon, la linea sinuosa che separa il filo dal corpo della katana e che indica le due zone a diversa temperatura; la spada subisce quindi una seconda temperatura.

L'Hamon, che inizialmente era di tipo rettilineo, nei secoli è diventato un ornamento della lama e ha acquisito forme particolarmente belle e di interesse artistico.

Anche se le tipologie fondamentali di Hamon rimangono comunque quattro:

Shugu-ha (dritto, tipico dell'era Kamakura (1184-1231))

Gonome-ha (ondulato "largheggiante come le nuvole", Periodo di Koto, circa 1550)

Notare-ha (finemente ondulato, Era delle Dinastie Nordiche e Meridionali, 1334 -1393)

Choji (la linea dell'hamon forma figure dette a teste di aglio)

Tra l'Hamon e il resto della lama, nelle spade di maggior pregio, è presente anche l'Utsuri, l'ombra dell'Hamon e cioè una zona di colore diverso che sembra delimitare il bordo dell'Hamon stesso.

L'Hamon ovviamente può appartenere ad una miriade di sottotipi, differenti a seconda del periodo e della scuola di forgiatura, di cui i più noti sono:

* Ko-midare, dritta frastagliata piccola, tipica dell'era Heian (987-1183)

* Hitatsura, pieno, era delle Dinastie Nordiche e Meridionali (1334 -1393)

* Midare-ha, non dritta, era del Periodo di Mezzo Muromachi (dopo il 1467)

* Kiku-sui-ha, "a fiori di crisantemo che galleggiano sull'acqua", Primo Periodo dell'Era di Edo (1600)

* Sambon-sugi-ha, raffigurante gruppi di tre abeti, ove il centrale è più alto degli altri due, periodo Edo (1688-1704)

* Toran-ha, ondulato come le onde dell'oceano, Periodo Finale di Edo (1822)



La parte di Hamon visibile sulla punta della lama (kissaki) si chiama bōshi.

Vi sono più tipi di bōshi :

- * Kaen boshi, a forma di fiamma, Era Hogen (1156-1159)
- * Jizo boshi, a forma di testa di prete, Era Hogen (1156-1159)
- * Kaeri tsuyoshi boshi, solo sul dorso della punta, rivoltato, Primo Periodo Kamakura (1170-1180)
- * Ichimai boshi, area della punta interamente temprata, Periodo Kamakura (1170-1180)
- * Yaki zumete boshi, attorno al filo della punta, che termina sul dorso senza Kaeri, Periodo Meiji (1868-1912)
- * Mru boshi, a forma di gruppo di persone
- * Midare boshi area temprata irregolarmente, Era Hogen (1156-1159)

L'acciaio di una Katana forgiata secondo le metodiche tradizionali, se osservata da vicino, presenta un più o meno fitto intreccio di linee e punti che ne costituisce, nell'insieme, la trama (Hada). Essa è nient'altro che un effetto estetico collaterale delle innumerevoli ripiegature e ribattiture che subisce la lama durante la forgia ed è un indice della presenza degli strati di cui è composta. Esistono diversi tipi di trama (Hada) che prendono il nome di Jitetsu (tipo di trama), che gli esperti utilizzano per datare ed, eventualmente, attribuire ad una data scuola o ad un dato maestro forgiatore una specifica lama.

L'Hada, per sua natura, non è falsificabile e per questo viene utilizzata, insieme ad altri parametri, per stabilire l'autenticità di una Katana. Una cosa molto importante da tener presente è che, nonostante l'aspetto granulare che la trama (Hada) gli conferisce, l'acciaio di una Katana è sempre liscio. Ciò è di particolare importanza, infatti tutti i tentativi di simulare un'Hada autentica (ad esempio tramite l'incisione con acido), determinano la formazione di rilevature facili da riconoscere e che sono invece totalmente assenti nell'acciaio di una vera Katana.

A questo punto la spada viene passata ad altri che si occuperanno della politura. Anche questo processo è estremamente lungo, si parte con delle lime grossolane per finire con sottili fogli di carta passati con incredibile pazienza sul filo.

Il compito del lucidatore è quello di rendere la spada artisticamente bella da vedere. Per farlo sono necessarie diverse settimane e diversi tipi di pietra (una delle quali ha un costo esagerato e viene usata in quantità minime).

Assistiamo a due fasi: la prima viene chiamata "Shitaji togi", mentre la seconda "Shiage togi". Nella "Shitaji togi" la prima cosa che si fa è raddrizzare la lama se, per qualche motivo, è storta (attenzione: non si tratta di togliere la curvatura del dorso, ma raddrizzare la lama perpendicolarmente all'impugnatura).

Inoltre è qui che vengono corretti tutti i piccoli difetti, che potrebbero rendere la lama instabile o fragile in alcuni punti; questo viene fatto utilizzando pietre molto grosse e abrasive.

Nella "Shiage togi", invece, si rende la spada lucida come uno specchio: in questo modo si esaltano le caratteristiche della lama. Non ci devono essere difetti, in nessun caso. Le pietre utilizzate sono molto più piccole ed, ovviamente, è tutto rigorosamente fatto a mano. La lucidatura è fondamentale, soprattutto nella fase di "Shitaji togi"; infatti un'abrasione errata o eccessiva potrebbe rovinare irrimediabilmente la lama, mentre un lavoro accurato e di qualità può addirittura migliorarla.

In questa fase viene anche curata l'affilatura: data la natura sottile della parte tagliente, si può procedere alla molatura senza scendere a compromessi; difficilmente, infatti, la lama si rovinerà.

Il lavoro della lama è finito, ed è qui che entra in gioco l'ultima figura, ovvero il montatore (Sayashi).



OTTICA
L'OCCHIAIALE

di Sarzi Puttini Luca

CUCINA GIAPPONESE



MELONPAN

Il tradizionale Melonpan giapponese, un dolce soffice dentro e croccante fuori, dall'aspetto simile a un "melone" ma dal sapore neutro e burroso, ecco la ricetta originale giapponese:

Ingredienti:

Per l'impasto morbido:

- 250 g farina • 40 g zucchero • 3 g sale • 4 g lievito di birra secco (oppure 12 g fresco) • 30 g burro morbido • 1 uovo • 130 ml latte tiepido

Per la copertura biscotto:

- 120 g farina 00 • 50 g zucchero • 50 g burro morbido • 1 uovo • 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia (facoltativo) • Zucchero semolato q.b. (per la copertura)

Procedimento:

1. Impasto del pane: In una ciotola, mescola farina, zucchero, sale e lievito (tenendo il lievito lontano dal sale all'inizio). Aggiungi l'uovo e il latte, impasta fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Aggiungi il burro a pezzetti e lavora finché l'impasto sarà elastico e non più appiccicoso. Copri e lascia lievitare circa 1-2 ore, finché raddoppia.
2. Impasto del biscotto: Monta burro e zucchero fino a ottenere una crema. Aggiungi l'uovo e la vaniglia, infine la farina. Forma un panetto morbido ma non appiccicoso, avvolgi nella pellicola e lascia in frigo 30 minuti.
3. Assemblaggio: Dividi l'impasto del pane in palline da circa 50-60 g. Stendi altrettante porzioni di copertura biscotto, formando dei dischi piatti. Avvolgi ogni pallina di pane con la copertura, lasciando scoperta la base. Rotola delicatamente nello zucchero semolato.
4. Decorazione: Con un coltello incidi la classica griglia a rombi sulla parte superiore, per simulare la buccia del melone.
5. Seconda lievitazione: Lascia lievitare i melonpan già formati per circa 45 minuti.
6. Cottura: Inforna in forno statico preriscaldato a 180°C per 12-15 minuti, finché la superficie sarà leggermente dorata.

Consiglio per adattarla ai gusti italiani (per chi vuole):

Se vuoi renderla più vicina ai palati italiani, puoi profumare la copertura con scorza di limone o arancia grattugiata, oppure sostituire parte della farina con farina di mandorle per un tocco più morbido e aromatico. Un ripieno di crema pasticcera o crema al cioccolato li trasforma in soffici dolcetti irresistibili, in stile "pasticceria" italiana!



...E QUALCHE CURIOSITÀ

HOTEL CAPSULA



Gli hotel capsula, nati in Giappone nel 1979 con il Capsule Inn Osaka progettato da Kisho Kurokawa, rappresentano una soluzione di alloggio compatta ed economica. Le capsule, realizzate in plastica o vetroresina, misurano circa 2 metri di lunghezza, 1 metro di altezza e 1,25 metri di larghezza, offrendo uno spazio sufficiente per dormire. Ogni capsula è dotata di comfort essenziali come sveglia, radio, televisione e connessione Wi-Fi. La privacy è garantita da una tenda o una porta in fibra di vetro, mentre i bagni e le aree comuni sono condivisi tra gli ospiti.

Originariamente frequentati da uomini d'affari che, dopo lunghe giornate di lavoro o serate fuori, preferivano non affrontare il viaggio di ritorno a casa, gli hotel capsula sono oggi apprezzati anche da turisti e viaggiatori con budget limitati. Alcuni hotel offrono piani separati per uomini e donne, e in alcuni casi, capsule doppie per coppie.

I costi per una notte in un hotel capsula variano generalmente tra i 2.000 e i 7.000 yen (circa 16-58 euro), a seconda della città, della posizione e dei servizi offerti. Ad esempio, il 9hours di Kyoto ha un costo di circa 4.900 yen a notte.

Gli hotel capsula si trovano principalmente nelle grandi città giapponesi come Tokyo, Osaka, Kyoto, Nagoya, Yokohama, Kobe e Sapporo, spesso situati vicino a stazioni ferroviarie e aeroporti, rendendoli una scelta conveniente per chi viaggia. Negli ultimi anni, alcune catene come Nine Hours e First Cabin hanno introdotto capsule più spaziose e lussuose, ispirate alla business class degli aerei, offrendo un'esperienza di soggiorno più confortevole.

Gli hotel capsula offrono un'opzione di alloggio unica e pratica per chi cerca una sistemazione economica e funzionale nelle metropoli giapponesi.



UnipolSai
ASSICURAZIONI

Divisione **LA PREVIDENTE**



di Bottini Andrea

Bottini Andrea & C. S.A.S. - Via Cisa, 95 - 46030 Cerese (MN) - Tel. 0376 281426



FOTO/RICORDI



Questura di Roma
CENTRO SPORTIVO DELLA P. DI S. TOR DI QUINTO

PIU' FORTI DI PRIMA

Fiamme Oro

Con i Gruppi Sportivi FF.OO. - Settore Giovanile FF.OO. Tor di Quinto (KARATE) oltre le barriere della disabilità per puntare a un karate paraolimpico!

6 Gennaio 2014 - ore 09:30
Centro Sportivo della Polizia di Stato Via delle Fornaci di Tor di Quinto 64 - Roma

Con il patrocinio di:



- Tor di Quinto, Roma 2014 - Karatemantova con le Fiamme Oro e l'incontro con Papa Francesco



GEMMA IMPRESA EDILE snc

di Gemma Giuliano, Giordano e Cesare
Via Siena n.16 - 46100 Mantova
Tel./Fax 0376 380586 - Cell. 3396581264
E-mail gemmasnc@gmail.com
Web <http://gemmasnc.blogspot.com>

LEGO! CHE PASSIONE

lego ninjago



LEGO Ninjago è una delle linee più amate e longeve della casa danese, nata nel 2011. A colpire fin da subito è il perfetto equilibrio tra gioco, storia e immaginazione.

Ambientata in un mondo fittizio ispirato all'Estremo Oriente, Ninjago

unisce elementi della cultura ninja, arti marziali, mitologia asiatica e il classico stile "LEGO" fatto di set costruibili, minifigure dettagliate e avventure ricche di azione.

L'ispirazione per Ninjago arriva principalmente dalla cultura giapponese, in particolare dalla figura dei ninja: guerrieri agili, maestri del combattimento e della furtività. Sebbene i ninja reali avessero scopi ben più pratici e politici, LEGO li reinterpreta in chiave fantasy, mischiando leggende, elementi di arti marziali e poteri soprannaturali.

Gli archi narrativi della serie animata, a cui i set si collegano, prendono spunto anche da miti universali: il bene contro il male, la crescita interiore, l'armonia tra gli elementi della natura.

Un aspetto affascinante è il concetto di Spinjitzu, l'arte marziale immaginaria praticata dai protagonisti.

Nel mondo di Ninjago, lo Spinjitzu è una combinazione tra tecnica di combattimento e energia mistica: chi la padroneggia può generare tornado elementali usando la propria forza interiore e il legame con l'elemento assegnato (fuoco, ghiaccio, terra, fulmine, ecc.). Anche se non esiste nella realtà, richiama concetti reali delle discipline orientali, come il controllo del "ki" (energia interna) e la filosofia dell'equilibrio tra mente e corpo.

Il termine Master, usato spesso nella serie (come in "Master Wu"), deriva dalla tradizione delle arti marziali, dove indica il livello più alto di conoscenza e saggezza. Ninjago ne conserva il significato, attribuendo ai Master il ruolo di mentori, guide spirituali e maestri d'armi. Una saga che, tra un mattoncino e l'altro, insegna valori come l'amicizia, la lealtà e la perseveranza.



ECCO FINALMENTE UN "MASTRO COSTRUTTORE" CHE RINNOVA LA TRADIZIONE DEI FAN LEGO DI KARATEMANTOVA: ALEXANDER CON IL SUO NUOVO SET "AUTO COCCODRILLO" LEGO DREAMZZZ

E' un pò che non riceviamo foto dei Vostri set o delle Vostre creazioni.... Forza Karateka, Mandaci tante foto con le Tue "opere" Lego, all'indirizzo: kmmmagazine@gmail.com

VENCATO SANTO
CARROZZERIA
 Tutto per la tua auto

Loc. Barchetto 34 - ROVERBELLA (MN)
 Tel. 0376 694059 - Fax 0376 692532
 Cell. 347 3460590 - lorenzo.vencato@alice.it

Porta questo volantino per ottenere uno sconto del 10% sul lavoro

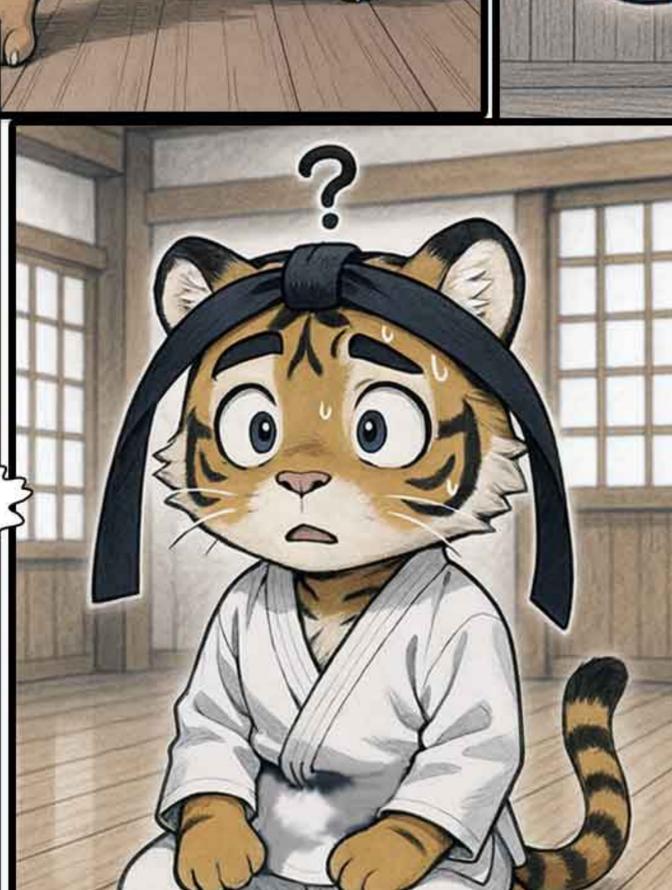
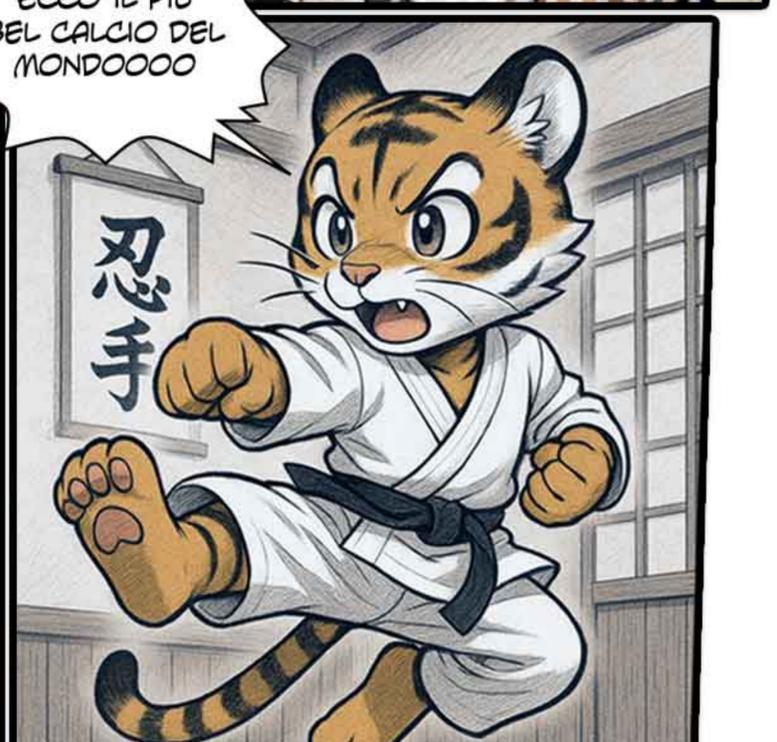
CARROZZERIA VENCATO

CARROZZERIA VENCATO SANTO AUTO E MOTO
 V. BARCHETTO 34 - 46048 ROVERBELLA (MN)
 TEL. 0376 694059 - CELL. 347 3460590 - MAIL info@carrozzeriavencato.it

Disbrigo pratiche assicurative

Auto di cortesia per chi esegue lavori sulla vettura
 Lavaggio interni a vapore accurati
 Lavaggio auto con aspirazione
 Sostituzione lampadine
 Installazione pellicole oscuranti certificate e omologate
 Sostituzione e riparazione parabrezza a prezzi competitivi
 Installazioni ganci da traino
 Rigenerazione fari automobilisti sia lucidati che verniciati
 Ricarica climatizzatori
 Personalizzazione vetture

A richiesta trattamento con prodotti specifici per serbatoi con perdite di auto e moto
 Restauro auto d'epoca di ogni genere
 Disbrigo pratiche assicurative



MIYAMOTO MUSASHI



L'OPERA COMPLETA

"IL LIBRO DEI CINQUE ANELLI" E TUTTI GLI SCRITTI

A CURA DI ALEXANDER BENNETT

EDIZIONI MEDITERRANEE

"L'OPERA COMPLETA"

Dopo 25 anni di ricerche, la rivoluzionaria traduzione dal giapponese di Alexander Bennett del "Libro dei Cinque Anelli" rivela il vero significato dell'opera di Miyamoto Musashi.

A essa si aggiungono le traduzioni definitive di cinque testi del celebre samurai: Specchio sulla Via del combattimento; Note sulla strategia del combattimento; La strategia del combattimento in 35 articoli; Le cinque direzioni dei percorsi della spada; Il sentiero percorso da solo.

Un libro imperdibile per coloro che sono interessati alla cultura giapponese, alla storia dei samurai e alle arti marziali. Rappresenterà un imprescindibile riferimento per tutte le traduzioni a venire. Introduzione di Claudio Regoli.

MIYAMOTO MUSASHI (1584-1645) è universalmente considerato il più grande maestro dell'arte della spada nell'epoca del Giappone feudale. Ebbe suo padre come maestro di spada e il monaco zen Takuan Soho come guida spirituale. A soli 13 anni affrontò il primo duello, a 16 combatté la prima battaglia e fino a 29 anni girovagò per il Giappone vincendo, si narra, tutti i combattimenti cui partecipò. Oltre che Maestro di spada era anche pittore, esperto di calligrafia e poeta, e le sue opere appartengono al patrimonio classico della letteratura giapponese.

Riteneva che l'esercizio della spada dovesse essere un mezzo per affinare lo spirito e per far conoscere e tramandare i suoi insegnamenti fondò la scuola di scherma Niten-Ichi ryu.



Agenzia Agricola Beccari Mario

legna da ardere - pellet di prima qualità
ferramenta - mangimi - tutto per il giardinaggio
consegnamo legna e pellet a domicilio

offerte tutto l'anno

Via Montanara Sud N°153 Pilastro di Marcaria 46010 Mantova
Tel. 037696481 - cell. 3383172539 - mail fkybec@tin.it



A SCUOLA CON KARATEMANTOVA



di Ilaria Truzzi e Cristina Reggiani



MITI, LEGGENDE E CURIOSITA' SUGLI ANIMALI DELL'OROSCOPO

GALLO 酉 (とり) - TORI

Il Gallo è in ordine il decimo animale dell'oroscopo giapponese.

Nella grande gara organizzata dall'Imperatore di Giada, il gallo era determinato a dimostrare la sua precisione e diligenza. Essendo mattiniero, iniziò la gara con grande entusiasmo. Tuttavia, la sua natura meticolosa ha avuto la meglio. Lungo il percorso, non ha potuto fare a meno di fermarsi per pettinare le piume e assicurarsi che tutto fosse in perfetto ordine. Per quanto ammirevole, questa attenzione ai dettagli è costata tempo prezioso.

Quando il gallo si avvicinò al fiume, notò una zattera con la scimmia e la capra. Grazie alla sua prontezza di riflessi, si unì a loro per attraversare. I due hanno terminato la gara come una squadra, con la capra all'ottavo posto, la scimmia al nono e il gallo orgogliosamente al decimo posto.

Questo decimo posto cattura perfettamente lo spirito del Gallo: fiducioso e preciso, ma a volte ostacolato dal suo stesso perfezionismo. Ci ricorda che, sebbene l'attenzione ai dettagli sia preziosa, a volte è importante seguire il fluire del tempo e collaborare con gli altri.

Galli e galline sono gli attori di molte credenze della tradizione giapponese e di numerose raffigurazioni nell'arte.



Nelle credenze popolari si pensa che con le piume di colore bianco, il gallo abbia la capacità di allontanare le figure dei morti. Con le piume rosse invece ha il potere di proteggere dal fuoco.

TORI NO ICHI: UNA CELEBRAZIONE DELLA FORTUNA E DELLA TRADIZIONE A TOKYO

Il Festival Tori no Ichi è una vibrante celebrazione della fortuna e della tradizione ed è da secoli parte integrante del paesaggio culturale di Tokyo.

Questo vivace evento si tiene ogni anno a novembre, e trasforma i santuari della città in vivaci mercati pieni di decorazioni colorate, aromi invitanti e il suono ritmico delle mani che battono.

I visitatori di tutti i ceti sociali che si riuniscono per partecipare a questo festival unico diventano parte di una tradizione secolare che collega il passato e il futuro, alla ricerca di benedizioni per la prosperità dell'anno successivo.

Il festival affonda le sue radici nel periodo Edo (1603-1868) e nasce come rituale di ringraziamento per gli agricoltori.

Il nome "Tori no Ichi" significa letteralmente "Mercato del gallo", in riferimento ai giorni del gallo nel calendario dello zodiaco cinese in cui si svolge il festival.

Nel corso del tempo, da semplice celebrazione del raccolto si è trasformata in un evento importante per i commercianti e gli imprenditori in cerca di fortuna.

Per le aziende, partecipare al Tori no Ichi è spesso considerato un rituale essenziale per garantire il successo dell'anno successivo.

Molti dirigenti d'azienda e proprietari di negozi si impegnano ad acquistare un kumade (un rastrello, talismano di prosperità e successo) ogni anno, considerandolo sia una tradizione culturale che un investimento simbolico futuro.

Il festival svolge anche un ruolo importante nel preservare l'artigianato e le abilità tradizionali.

La creazione di **kumade** richiede un'intricata abilità artigianale, che contribuisce a mantenere vive queste tradizioni artistiche di fronte alla modernizzazione.

La sede principale del festival a Tokyo è il Santuario Otori nel quartiere Senzoku, appena a nord di Asakusa, insieme all'adiacente Tempio Chokokuji. Si ritiene che questa combinazione di siti scintoisti e buddisti offra una potente benedizione, contribuendo alla duratura popolarità del festival. L'evento collega simbolicamente l'anno passato con quello successivo, rappresentando uno dei primi passi per prepararsi alle celebrazioni del nuovo anno.

ONAGADORI: UNA RAZZA ORNAMENTALE

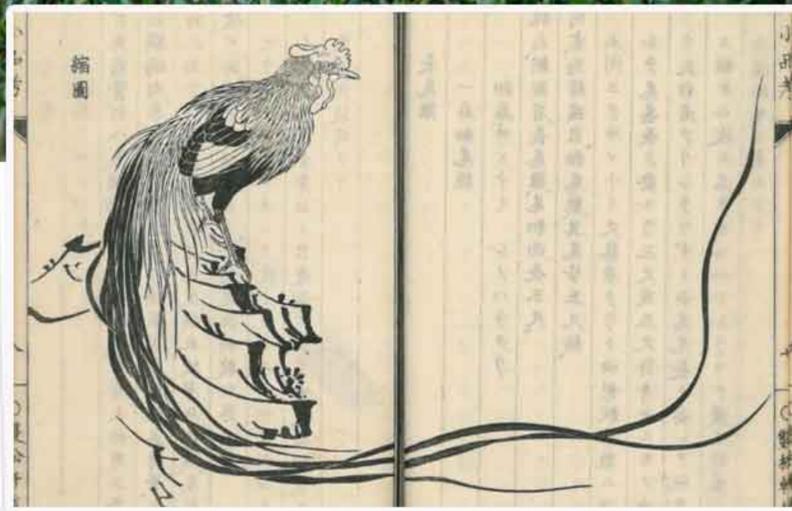
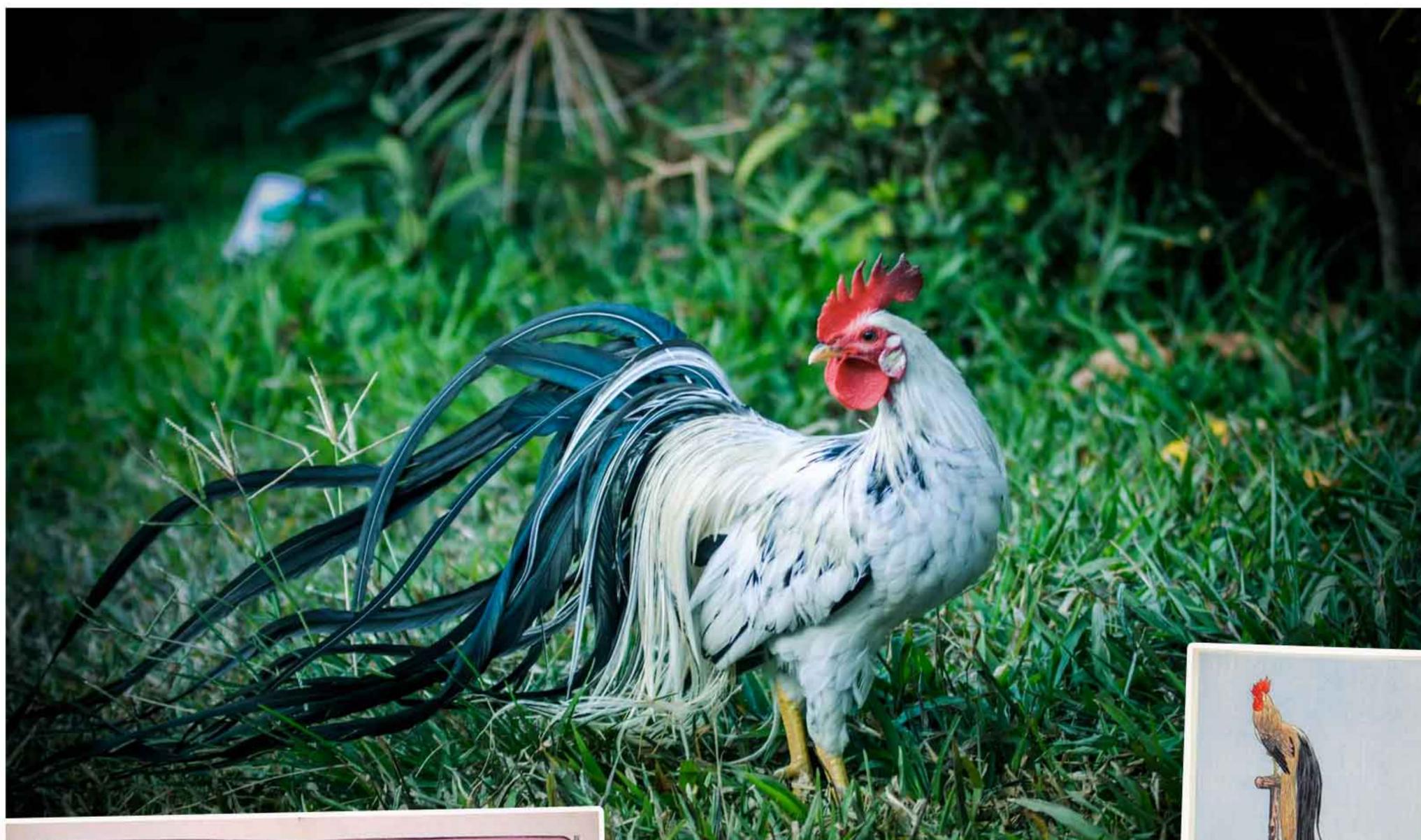
Presumibilmente a metà del periodo Edo, in Giappone veniva allevata una splendida razza di galli ornamentali, Onagadori, caratterizzata dalla crescita continua delle penne della coda. Soprattutto nel maschio, le penne continuano a crescere senza sosta e possono raggiungere la lunghezza di oltre 8 metri.

Le penne venivano usate per decorare gli elmi e le aste delle lance.

Sono stati spesso raffigurati come una vera e propria icona del Giappone, sia nell'arte del dipinto giapponese, sia nei disegni sui tessuti utilizzati per i tradizionali kimono nonché, infine, anche su francobolli e su biglietti di auguri.

Questa razza è ancora allevata, ma con grandi difficoltà e questo la rende rara e costosa.

I numeri di esemplari presenti nel Paese del Sol Levante sono diminuiti dalla metà del XX secolo; infatti, oggi, sembra ne esistano solo 1000 esemplari puri in tutto il mondo. In Giappone, la Onagadori è oggi una razza dichiarata "monumento naturale" (vivente) da preservare e tutelare.



PNEUS MANTOVA snc

di GASTALDI GIORGIO & CLAUDIO



Viale Poggio Reale, 5 MANTOVA - Telefono e fax 0376-391470

LA DEA AMATERASU E LA CAVERNA

Il gallo che canta è spesso raffigurato nell'arte come appello rivolto agli Dei. Con il fine di scongiurare la sorte avversa e propiziare per l'uscita dalle tenebre. Simboleggia la luce e l'uscita dalle tenebre.

Secondo un'antica storia infatti, Amaterasu (la dea giapponese del Sole), a seguito di un litigio col fratello Susano-o (dio delle tempeste, degli uragani e del mare), si chiude nell'Ame-no-Iwayato, la grotta rocciosa celeste, facendo precipitare il cielo e la terra nell'oscurità totale.

Gli dei tentarono in tutti i modi di farla uscire, utilizzando anche infatti numerosi galli che cantavano all'alba, sperando che la dea uscisse a illuminare il giorno.

Ame-no-Uzume (la dea dell'alba e del giubilo), fece inoltre una danza sensuale che fece ridere tutti gli dei.. e Amaterasu troppo curiosa, uscì a vedere cosa stava succedendo. Questo atto non solo simboleggiava il ciclo di morte e rinascita, ma anche il potere della solidarietà e dell'unità tra gli dei.



TATTOO YOU

Vnguyen

Piazza Don Leoni 14_46100 Mantova (MN)
Tel: +39 331 466 8370 - vnguyentattooou@gmail.com



AVATAR: LA LEGGENDA DI AANG



"Avatar: La Leggenda di Aang" è molto più di una semplice serie animata: è un capolavoro di narrazione, worldbuilding e arte visiva, capace di incantare chiunque ami l'azione ben coreografata e le trame profonde. Creata da Michael Dante DiMartino e Bryan Konietzko, la serie fonde cultura orientale, filosofia buddista, spiritualità e arti marziali in un'avventura emozionante e senza tempo.

La storia segue Aang, l'ultimo dominatore dell'Aria e il nuovo Avatar, l'unico capace di padroneggiare i quattro elementi — Acqua, Terra, Fuoco e Aria — con il compito di riportare equilibrio in un mondo sconvolto dalla guerra. Dopo cento anni passati in un iceberg, Aang si risveglia in un mondo cambiato, e da lì parte un viaggio di formazione, crescita personale e lotta per la pace, accompagnato da Katara, Sokka, Toph e dal tormentato principe Zuko, uno degli antagonisti più umani e ben scritti della storia dell'animazione.

Un elemento distintivo di Avatar è il modo in cui le arti marziali reali vengono integrate nella trama. Ogni tecnica di "piegatura" si basa su uno stile autentico: il Tai Chi per l'Acqua, lo Hung Gar per la Terra, il Northern Shaolin per il Fuoco e il Baguazhang per l'Aria. Questa attenzione ai movimenti rende ogni combattimento credibile, elegante e ricco di significato. Non si tratta solo di azione, ma di una vera danza marziale che riflette la filosofia e l'anima di ogni personaggio.

Per chi ama gli anime e le arti marziali, La Leggenda di Aang è un'esperienza imperdibile: la trama matura, i personaggi profondi e le spettacolari scene di combattimento si fondono in un racconto universale che parla di crescita, perdono e armonia.

Da non dimenticare anche la recente versione live action prodotta da Netflix, che reinterpreta fedelmente la trama della prima stagione, arricchendo visivamente i combattimenti e mantenendo intatta la filosofia delle arti marziali. Sebbene l'animazione originale resti insuperabile per carisma ed emotività, il live action rappresenta una buona occasione per rivivere la storia in una veste moderna.

Avatar è un capolavoro per chiunque ami l'azione ben fatta, l'evoluzione dei personaggi e la bellezza delle arti marziali.



Poliambulatori Gerevini

 Mi piace 326 "Mi piace"

Poliambulatori Gerevini s.r.l

Via G. Garibaldi, 99, Carpenedolo (BS), 25013 - Tel. +39 030 9697779 - poliambulatorigerevini@gmail.com
SI RICEVE SU APPUNTAMENTO

ICHI NI SAN, MUSICA!

di Vittorio Magro

Sziget Festival, Budapest - 6-11 Agosto 2025



[HTTPS://SZIGETFESTIVAL.COM/EN/](https://szigetfestival.com/en/)

Qualcuno di voi ama i festival musicali? Magari unire un viaggio ad un festival potrebbe essere una vacanza alternativa... ebbene io vi consiglio il più bel festival d'Europa (mio modesto parere), Lo "Sziget", una occasione per sentire ottima musica e visitare una delle più belle capitali europee, Budapest.

Lo Sziget Festival è uno dei più grandi e amati festival musicali d'Europa, che si tiene ogni anno ad agosto su Óbuda Island, nel cuore di Budapest, Ungheria.

È un evento unico per atmosfera, varietà musicale e spirito internazionale, che richiama oltre 500.000 persone da tutto il mondo per una settimana di musica, arte e cultura.

Il festival si svolge su un'isola verde sul Danubio, trasformata in una vera e propria "Isola della Libertà", con decine di palchi, aree chill-out, spazi per performance artistiche, installazioni e attività culturali. Non è solo musica: ci sono workshop, circo contemporaneo, teatro, cinema e molto altro. L'organizzazione è impeccabile e l'ambiente è sicuro e inclusivo.

Per quanto riguarda l'alloggio, ci sono diverse opzioni.

Si può campeggiare direttamente sull'isola (con accesso incluso o pacchetti premium con più comfort), oppure dormire in città, facilmente raggiungibile con trasporti pubblici attivi anche di notte.

Budapest offre una vasta gamma di sistemazioni: ostelli economici, hotel di media fascia e appartamenti turistici.

Dal punto di vista musicale, lo Sziget è estremamente eclettico: si va dal rock all'elettronica, dal pop all'indie, fino al reggae e alla world music.

Grandi headliner internazionali si alternano a nuovi talenti e artisti underground.

Il Main Stage ospita le star più attese, mentre decine di altri palchi offrono atmosfere più intime o sperimentali.

Per l'edizione 2025, che si terrà come sempre ad agosto, si prevede un ritorno in grande stile dopo il successo del 2024.

Alcuni artisti sono già stati confermati, tra cui Sam Smith, Foo Fighters e Fred again.., a testimoniare la solita attenzione verso nomi di richiamo internazionale e nuove tendenze.

Lo Sziget è molto più di un festival: è un'esperienza collettiva, un viaggio nella musica e nella libertà, il tutto immerso in una delle capitali europee più affascinanti.



CHINALI901

bici e riparazioni dal 1901

Via Aldo Moro n.3 | Mantova

☎ 0376 325249 📞 393 6948200 ✉ chinalicicli@gmail.com



空手道 Corsi di **KARATE**
 bambini - adulti - agonisti - amatori
MANTOVA

Palestra Sacchi,
 Via Giulio Romano, 58
 (ATTENZIONE!!! Le prime lezioni
 si terranno in una sede differente.
 Contattaci per info)

Mercoledì e Venerdì
 dalle 18:00 alle 20:00



inizio corsi 18 settembre 2024
 Info: 338.5775667 - info@karatemantova.it

空手道 Corsi di **KARATE**
 bambini - adulti - agonisti - amatori
GOITO

Palestra Dinamika
 Via Mincio, 16

Lunedì e Giovedì
 dalle 18:30 alle 20:30



inizio corsi 16 settembre 2024
 Info: 338.5775667 - info@karatemantova.it

空手道 Corsi di **KOBUDO**
PER TUTTI!



le armi prima
 delle armi

MANTOVA
 Venerdì dalle 20:00 alle 20:30

MARMIROLO
 Martedì dalle 20:00 alle 20:30

SUSTINENTE
 Lunedì dalle 19:30 alle 20:00



inizio corsi 16 settembre 2024
 Info: 338.5775667 - info@karatemantova.it

空手道 Corsi di **KARATE**
 bambini - adulti - agonisti - amatori
MARMIROLO

Palestra
 delle scuole medie
 Via Carducci

Martedì e Venerdì
 dalle 18:00 alle 20:00



inizio corsi 17 settembre 2024
 Info: 338.5775667 - info@karatemantova.it

空手道 Corsi di **KARATE**
 bambini - adulti - agonisti - amatori
SUSTINENTE

Palestra
 Via Trazzi

Lunedì e Giovedì
 dalle 18:30 alle 20:30



inizio corsi 16 settembre 2024
 Info: 338.5775667 - info@karatemantova.it

空手道 Corsi di **KARATE**
 bambini - adulti - agonisti - amatori
CARPENEDOLO

Palestra Atene
 Via Laffranchi

Martedì e Venerdì
 dalle 17:30 alle 19:30



inizio corsi 17 settembre 2024
 Info: 338.5775667 - info@karatemantova.it

空手道 Corsi di **KARATE**
DIVERSAMENTE ABILI

In **TUTTE**
 le nostre sedi!

- Mantova
- Marmiolo
- Goito
- Sustinente
- Carpinedolo



inizio corsi 16 settembre 2024
 Info: 338.5775667 - info@karatemantova.it

空手道 Corsi di **KARATE**
 bambini - adulti - agonisti - amatori
BRESCELLO (RE)

Palestra Scuole Medie
 Via Gramsci

Martedì e Venerdì
 dalle 17:30 alle 19:00



inizio corsi 1 ottobre 2024
 Info: M° Igor Minotto 340.0710220

INFO:

Davide Reggiani

tel. **338 5775667**

mail:

info@karatemantova.it



20 PROSSIMI APPUNTAMENTI



2005-2025 KARATEMANTOVA A.S.D. KOBUDO OSHINA KOBUDO 日本武壇 空手道

Stage di Kobudo e esami di Kiu

MANTOVA

25 Maggio 2025
Inizio ore 9.15

M° Davide Reggiani
M° Simone Reggiani
Istr. Ilaria Truzzi

COMUNE DI MANTOVA

info: 338 5775667 info@karatemantova.it

WORLD MARTIAL ARTS COMMITTEE
WMAE EUROPE

PRESENTED BY
WMAC

09.05. - 11.05.2025

EUROPEAN MARTIAL ARTS GAMES

EUROPEAN CHAMPIONSHIPS

PALAZETTO DELLO SPORT
VIA QUINTO ENNIO 1,
47814 BELLARIA - IGEA MARINA (IT)

REGISTRATION & INVITATION:
WMAC.INFO

HOSTED BY WMAC WORLD & WMAC EUROPE

PROF. MEMBER OF TAFISA

KIWON

CENTRO SPORTIVO ITALIANO Lombardia
COMITATO DI MANTOVA

ESAMI DI DAN
KARATE E KRAV MAGA

TREGNAGO VR
PALASPORT

VIA ARCH. PELLEGRINI CIPOLLA
Domenica
11 maggio 2025

dalle 10.00 alle 12.00

ISCRIZIONI OBBLIGATORIE TRAMITE LINK COMUNICATO

info: info@karatemantova.it 338 5775667

KARATEMANTOVA A.S.D. 空手道

7 giugno 2025

PALESTRA DYNAMICA
VIA MINCIO 16 GOITO MN

ore 15.00 INIZIO esami

ESAMI DI KIU

WWW.KARATEMANTOVA.IT
338 5775667
info@karatemantova.it

STAGE DI KARATE
19/22 GIUGNO 2025
COGOLETO (GE)

SUMMER DOJO

4 GIORNI DOVE IL TUO TATAMI È IL MARE

SAVO LORIA
FALVO SOLE
MARIANO BARDUCCI

TRA I DOCENTI, UN'ECCellenza DEL KARATE ITALIANO ED EUROPEO.
SCOPRI CHI È IN ESCLUSIVA SU SUMMER_DOJO

FIJLKAM

PARAKARATE CUP
VENICECUP INTERNATIONAL CHAMPIONSHIP 2025

03 DICEMBRE 2025
PALAZZO DEL TURISMO - JESOLO VENICE - ITALY

Location of the KARATE Youth League 2025

CONI
CITTA' DI BRESCIA
PRO
KARATE

info@karatemantova.it
Tel. 338 5775667

INT. WMAC WORLD SERIES 2025

- Int. Referee Seminar 24.-26.01.2025 Bregenz/AUT
- Weiz Open 21.-22.02.2025 Weiz/AUT
- Int. German Games 14.-16.03.2025 Teublitz/GER
- Austrian State Nationals 11.-13.04.2025 Weiz/AUT
- Int. European Games 09.-11.05.2025 Igea Marina/Rimini / ITA
- German Open 27.-29.06.2025 Simmern/GER
- World Martial Arts Games ELITE WORLD CHAMPIONSHIP Amateur World Championship 18.-21.09.2025 ENGLAND
- Battle of Daytona 31.10.-01.11.2025 Daytona Beach/USA
- Celebrate Halloween with us!
- Bregenz Open 21.-23.11.2025 Bregenz/AUT

THE FUTURE OF MARTIAL ARTS

www.wmac.info

KARATEMANTOVA CAMPUS 2025

DAL 3 AL 7 SETTEMBRE 2025
SESTOLA (MO)

ULTIMI POSTI DISPONIBILI - PRENOTATEVI ENTRO IL 15 MAGGIO

INFO: WHATSAPP 3393116459 - VITTORIO

HTTPS://HOTELNUOVOPARCO.COM/

**RICAMI PERSONALIZZATI - STAMPE - GADGET
a MANTOVA**

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!

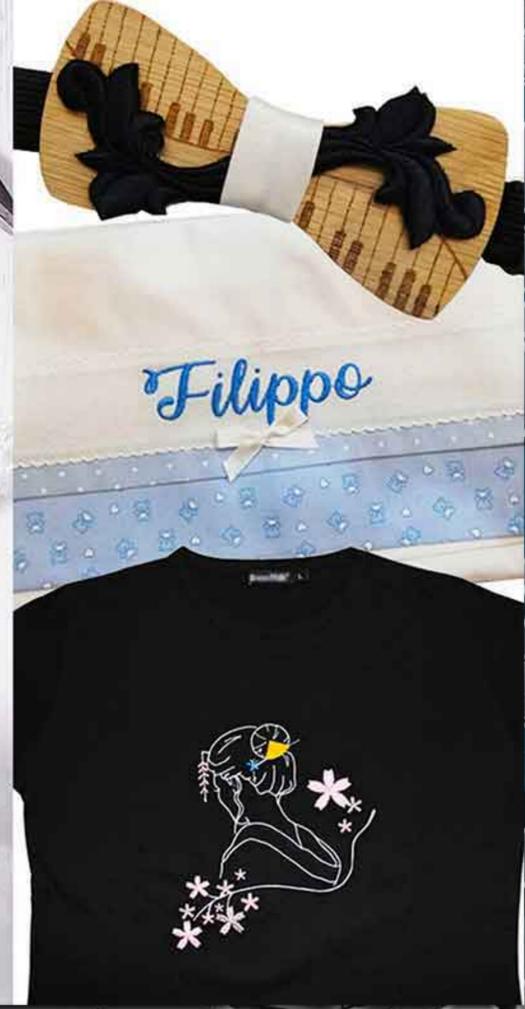


di REGGIANI CRISTINA

www.crikami.it - info@crikami.it

PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO

realizza con me le tue idee...



Fasce con elastico o con ferretto, scrunchies, orecchini a bottone grandi o piccoli, papillon Abbinamenti Lui/Lei o Mamma e figlia
Info e costi: info@crikami.it - 3280120724

Lego Division!
tante idee con la stoffa lego!

richiedi informazioni a info@crikami.it

RICAMI PERSONALIZZATI - STAMPE - GADGET
a MANTOVA
tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



www.crikami.it - info@crikami.it
PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO
realizza con me le tue idee...

sacca scarpe o porta-lego
Creiamo insieme quello che più vi piace!
seguì Crikami sui social per rimanere aggiornato!



astucci che stanno in piedi

cuscino lego personalizzabile col tuo nome

rikami
di REGGIANI CRISTINA
info@crikami.it - www.crikami.it
Tel. 3280120724
Via Terracini, 72 - Mantova (MN)



RICAMI PERSONALIZZATI, STAMPE E GADGET



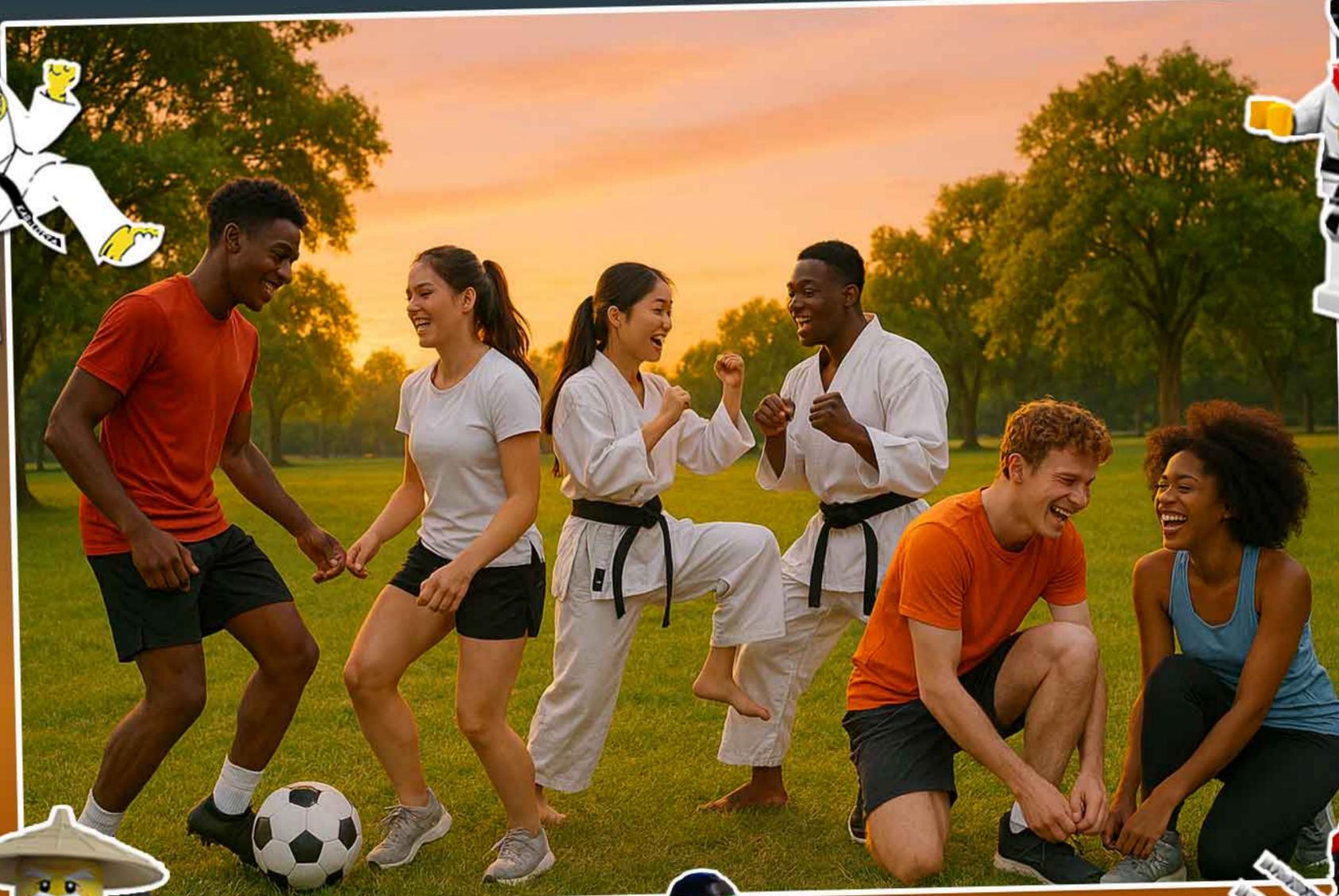
rikami
di REGGIANI CRISTINA
PROMOSPORT
NEW!
...Da oggi spillette e magneti da trigo con i vostri loghi...
Coppe - Targhe - Trofei - Medaglie - Materiale premiazioni di produzione italiana
Materiale arti marziali - tatami - personalizzazione abbigliamento
Via Terracini, 72 Mantova 338 5775667 mantovapromosport@libero.it

KARATEMANTOVA
A.S.D.



KARATEMANTOVA MAGAZINE

**"Lo sport insegna a crescere:
ogni sfida e' una lezione per la vita."**



**CHIUNQUE PUÒ CONTRIBUIRE ALLA REALIZZAZIONE DEL NOSTRO MAGAZINE ATTRAVERSO
COMMENTI, ARTICOLI, DISEGNI, PROPOSTE E SUGGERIMENTI... NON ESITATE A CONTATTARCI...
MIGLIORARSI OGNI GIORNO DI PIÙ È LO SCOPO DELLA VITA DI UN KARATEKA...**

KARATEMANTOVA MAGAZINE N° 60 - MAGGIO 2025

Redazione e impaginazione: **Vittorio Magro**

disegni: **Cristina Reggiani, Ilaria Truzzi** - pubblicazione on-line: **Simone Reggiani**

foto: **Vittorio Magro, Davide Reggiani, Cristina Reggiani, James Bulgarelli**

rubriche: **Davide Reggiani, Cristina Reggiani, Ilaria Truzzi**